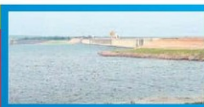
సాక్షి గుంటూరు

ఆదివారం ၊ 4 ၊ మే ၊ 2025



వైభవంగా తిరుపతమ్మ తిరునాళ్ల

బాపట్ల: జమ్ములపాలెంలోని త్రిశక్తి ఆలయంలో గోపయ్య సమేత తిరుపతమ్మ తిరునాళ్ల మహోత్సవం శనివారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. విశేష పూజ, అర్చనలు చేపట్టారు.



సాగర్ నీటిమట్టం

విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శనివారం 514.00 అడుగుల వద్ద ఉంది. ఇది 138.5810 టీఎంసీలకు సమానం.



అలరించిన భక్తిగీతాలాపన

నగరంపాలెం: బృందావన్‌గార్డెన్స్ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో శనివారం భక్తిగీతాలాపన నిర్వహించారు. గాయని అంజనీదేవి బృందం కీర్తనలను శ్రావ్యంగా ఆలపించారు.

న్యూస్‌రీల్

పెండింగ్ కేసులు పరిష్కారం అయ్యేలా పనిచేయాలి

సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వెన్నెల



రేపల్లె: కేసులు పరిష్కరించి కక్షిదారులకు సత్వరమే న్యాయం జరిగేలా పోలీస్ అధికారులు పనిచేయాలని సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వెన్నెల కోరారు. పట్టణంలోని బార్ అసోసియేషన్ హాలులో శనివారం పోలీస్ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ పెండింగ్ కేసులను పరిష్కరించాలనే లక్ష్యంతో జూలై 7వ తేదీన జాతీయ లోకాదాలత్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులతోపాటు పరిష్కరించ దగ్గ కేసులను పరిష్కరించి కక్షిదారులకు న్యాయం చేయాలని అన్నారు. సమావేశంలో ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి వి.దేవిసాయిశ్రావణి, అడిషనల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి వి.గీతాభార్గవి, డీఎస్పీ ఏ.శ్రీనివాసరావు, సీఐ మల్లికార్జునరావు, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు గరికపాటి వెంకటగిరిధర్, డివిజన్ పరిధిలోని పలు పోలీస్‌స్టేషన్ల ఎస్‌ఐలు, కోర్టు కానిస్టేబుళ్లు పాల్గొన్నారు.

మల్లేశ్వరస్వామి సేవలో అదనపు కమిషనర్



పెదకాకాని: రాష్ట్ర దేవదాయ ధర్మదాయశాఖ అదనపు కమిషనరు తెనాలి చంద్రకుమార్ దంపతులు శనివారం భ్రమరాంబ మల్లేశ్వర స్వామి వారి దేవస్థానానికి విచ్చేశారు. ఆలయ ఉప కమిషనరు గోగినేని లీలాకుమార్, ఆలయ అర్చకస్వాములు, వేదపండితుల వేద మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ మేళతాళాలతో అదనపు కమిషనరు దంపతులకు సాదర స్వాగతం పలికారు. ఆలయ ప్రదక్షిణలు చేసిన వారు భ్రమరాంబమల్లేశ్వర స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక అభిషేకం, కుంకుమ పూజల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం అదనపు కమిషనరు దంపతులకు ఆలయ అర్చక స్వాములు, వేదపండితులు వేద ఆశీర్వచనం చేశారు. తెనాలి చంద్రకుమార్ దంపతులను ఆలయ ఉప కమిషనర్ గోగినేని లీలాకుమార్ స్వామి వారి శేష వస్త్రంతో సత్కరించి, స్వామి వారి చిత్రపటం, ప్రసాదాలు అందజేశారు.

వైభవంగా పునఃప్రతిష్టా మహోత్సవాలు



దుగ్గిరాల: దుగ్గిరాల మండలంలోని కేఆర్ కొండూరు గ్రామంలో వేంచేసి ఉన్న శ్రీ మహంకాళీ అమ్మవారి దేవస్థానంలో పునఃప్రతిష్టా మహోత్సవాలు కొనసాగుతున్నాయి. శనివారం రెండవ రోజు నిత్యపూజావిధులు, వాస్తుపూజ, బలిపర్యగ్నీకరణ విధులు, ప్రభాతబలి, లక్ష్మీ గణపతి హోమం, నవగ్రహ హోమం, జలాధివాసం, క్షీరాధివాసం, అదివాసహోమాలు జరిగాయి. భక్తులు బిందెలతో నీటిని తెచ్చి స్వయంగా విగ్రహాలకు అభిషేకం చేశారు. దేవస్థాన ఈఓ కె.సునీల్ కుమార్ ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించారు.

నేడు ఈత శిక్షణ శిబిరం ప్రారంభం

తాడేపల్లి రూరల్: ఉండవల్లి అమరావతి కరకట్ట వెంబడి వున్న ఆక్వా డెవిల్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నేడు (మే 4వ తేదీ ఆదివారం) పిల్లల ఈత శిక్షణా శిబిరాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లింగిపిల్లి రామకృష్ణ, కార్యదర్శి యార్లగడ్డ రమేష్‌కుమార్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇంటర్నేషనల్ స్టాండర్స్‌తో వున్న స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో అసోసియేషన్ లైఫ్ చైర్మన్, మాజీ ఎంపీ గోకరాజు గంగరాజు, లైలా గ్రూప్ కంపెనీస్ అధినేత గోకరాజు ఆదిత్యవర్మలు పిల్లల ఈత శిక్షణా శిబిరాన్ని ప్రారంభించనున్నారని వారు ఆ ప్రకటనలో తెలియజేశారు.

నయా ట్రెండ్ ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్



- జిల్లాలో పెరిగిన హంగామా
- అందమైన ప్రదేశాల్లో షూటింగ్‌లు
- ప్యాకేజీల పేరుతో ఆఫర్లు
- అత్యాధునిక కెమెరాలతో చిత్రీకరణ

కాబోయే వధూవరుల్లో పెరిగిన క్రేజ్

జీవితంలో ప్రతి జ్ఞాపకం ఒక మధురం. అటువంటి జ్ఞాపకాలను బంధించి చక్కగా మన కళ్లముందు ఉంచేదే ఫొటోగ్రఫీ. ఏళ్ల నాటి మధుర జ్ఞాపకాలను మళ్లీ మళ్లీ చూసుకుంటూ మురిసిపోతుంటాం. కొన్ని ఫొటోలు, వీడియోలు చూడగానే మోమున చిరుమందహాసం తొణికిసలాడగా.. మరికొన్నింటిని చూస్తే హృదయం భారంగా మారి కళ్లు చెమర్చుతాయి. జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన ఘట్టాలను అత్యంత మధురంగా మార్చుకునేందుకు నేటి యువత ప్రాముఖ్యతనిస్తుంది. ఈ క్రమంలో జిల్లాలో ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్‌లకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. వ్యయం పెరిగినా తగ్గేదేలే.. అన్నరీతిలో యువత ముందుకెళుతోంది.

పట్నంబజారు: శుభకార్యమైనా.. పెళ్లయినా.. ఏ మధుర స్మృతినైనా.. కెమెరాల్లో బంధించి.. ఆ సంతోష క్షణాలను అప్పుడప్పుడు చూసుకుంటాం. ఈ క్రమంలో ఫొటోగ్రఫీ ఆదరణ నాటికీ, నేటికీ చెక్కు చెదరనిది. ఇటీవల కాలంలో వివాహ తంతులో అత్యధిక ప్రాధాన్యంగా మారిపోయింది ప్రీవెడ్డింగ్ షూట్స్. ప్రీ వెడ్డింగ్.. పోస్ట్ వెడ్డింగ్.. సాంగ్ షూటింగ్ అంటూ కొత్త జంటలు హంగామా చేస్తున్నారు. ఓ మంచి లోకేషన్‌లో చిన్నపాటి సినిమాను తలపించేలా.. సెట్టింగ్‌లు.. యాక్షన్.. అంటూ టేకులు తీసుకుంటూ.. జంటలు మురిసిపోతున్నారు. ఇందులో పాటలు.. అదిరిపోయే సీన్లు.. వెరైటీ ఫోజుల్లో నూతన జంటలు కొత్త లుక్స్‌తో కనిపిస్తున్నాయి. ఈ నయా ట్రెండ్ జిల్లాలో భారీగా ముందుకు సాగుతోంది.

‘ప్రీ’ ప్లానింగ్



గతంలో వివాహం అయ్యాక హనీమూన్‌కు ఎక్కడికి వెళ్లాలి. ఏయే ఆలయాలు సందర్శించాలి వంటి చర్చలు ఎక్కువగా జరిగేవి. ఇప్పుడు నిశ్చితార్థం అయిన వెంటనే ప్రీవెడ్డింగ్ ఫొటో, వీడియో షూట్‌లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అందమైన ప్రదేశంలో ఫొటో, వీడియో షూట్లు తీసేలా ముందస్తుగా ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారు. సూర్యలంక, చీరాల, గుంటూరు మానస సరోవరం, కొండవీడు, నదీ తీర ప్రాంతాలు, ఉమ్మడి జిల్లాలోని రిసార్ట్స్, అంతగా రద్దీ లేని జాతీయ రహదారులు, పల్లె ప్రాంతాల్లోని పంటపొలాలను ఎంచుకుంటున్నారు. కొంత మంది పొగ మంచు, బీచ్‌ల కోసం చెన్నై, అరకు, పాండిచ్చేరి వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్తున్నారు. కొబ్బరి తోటలు, చెరువులు, పచ్చదనం పరుచుకున్న కొండ ప్రాంతాలను ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు.

ఖర్చుకు తగ్గకుండా..



గతంలో పెళ్లికి ఫొటోలు, వీడియో తీయించుకోవాలంటే తెలిసిన ఫొటోగ్రాఫర్లకు చెప్పుకునేవాళ్లు. ప్రస్తుతం ఎస్ఈడీ తెరను ఏర్పాటు చేసుకుని కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కలిసి పెళ్లిలోనే ప్రీవెడ్డింగ్ వీడియోలు, ఫొటోలను వీక్షిస్తున్నారు. ప్రీవెడ్డింగ్ వీడియోలు, ఫొటోలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో రీల్స్‌గా పెట్టేందుకు ఎక్కువ జంటలు క్రేజ్ చూపిస్తున్నాయి. కేవలం ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్ కాకుండా ఆల్బమ్, వీడియోలు అన్ని కలిపి ప్యాకేజీగా తీసుకుంటున్నారు. దీనికి రూ లక్ష నుంచి రూ.10 లక్షల వరకు పలు రకాల ప్యాకేజీలున్నాయి. ఇందులో ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్, పోస్ట్ వెడ్డింగ్ షూట్స్ ఉంటాయి. వివాహం ముందు.. తరువాత ఫొటోలు, వీడియోలు తీసేలా ప్యాకేజీలు ఉన్నాయి.

ఆధునిక కెమెరాలు.. డ్రోన్లు

ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్‌ను ఆధునిక కెమెరాలతో ఓ మినీ సినిమాలా చిత్రీకరిస్తున్నారు. జీవితాంతం గుర్తుండిపోయేలా చిత్రీకరించేందుకు హైడెన్సిటీ టెక్నాలజీని ఉపయోగిస్తూ.. క్వాలిటీ కెమెరాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒక షూట్ చేయడానికి కనీసం నలుగురు నుంచి ఆరుగురు కెమెరామెన్‌లు పని చేయటంతో పాటు, డ్రోన్ కెమెరాల నుంచి అనేక రకాల లెన్స్‌లను వినియోగిస్తున్నారు.మూడు నిముషాల పాట, మంచి ఫొటోల చిత్రీకరణలకు మూడు రోజుల పైగానే సమయం పడుతోంది. పూర్తి స్థాయి చిత్రీకరణను పాట, ఆల్బమ్ రూపంలోకి తీసుకురావటానికి 10 రోజులపైనే పడుతోంది.



ప్రీవెడ్డింగ్ షూట్‌పై ఆసక్తి పెరిగింది

గతంలో కేవలం పెళ్లిళ్లకు సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోల చిత్రీకరణ మాత్రమే ఉండేది. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న నయా ట్రెండ్‌తో ఫొటోగ్రాఫర్లకు మంచి పనులు కూడా వస్తున్నాయి. ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్ల వల్ల ఫొటో గ్రాఫర్లు, వీడియో గ్రాఫర్లకు పెళ్లికి ముందే గిరాకీలు వస్తున్నాయి. మంచి నైపుణ్యం ఉన్న వారికి భలే డిమాండ్ ఉంది. అత్యాధునిక కెమెరాలనే షూట్‌కు అధికంగా వినియోగిస్తున్నారు.

– అమర్‌నాథ్, ఫొటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ మాజీ కార్యదర్శి

7న శంకర్‌విలాస్ ఆర్‌ఓబీ పనులకు శంకుస్థాపన



నెహ్రూనగర్: ఈ నెల 7వ తేదీన శంకర్ విలాస్ ఆర్‌ఓబీ నిర్మాణ పనుల శంకుస్థాపన జరుగుతుందని, విస్తరణ పెండింగ్ పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని నగర కమిషనర్ పులి శ్రీనివాసులు పట్టణ ప్రణాళిక, ఇంజినీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం అధికారులతో కలిసి శంకర్ విలాస్ ఆర్‌ఓబీ రోడ్డు విస్తరణ పనులను కమిషనర్ పరిశీలించారు. తొలుత ఆర్‌ఓబీ నిర్మాణ డిజైన్‌ను పరిశీలించి, ఇప్పటివరకు జరిగిన విస్తరణ పనులు, మార్కింగ్ అంశాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ప్రజా ప్రతినిధులు ఆర్‌ఓబీ నిర్మాణ పనుల శంకుస్థాపన చేస్తారన్నారు. శంకుస్థాపన జరిగే ప్రదేశం నిర్ణయం అనంతరం శిలాఫలకం ఏర్పాట్లను ఆర్‌అండ్‌బీ అధికారుల సమన్వయంతో చేయాలన్నారు. ఎస్ఈ నాగ మల్లేశ్వరరావు, సిటీ ప్లానర్ రాంబాబు, డీసీపీ సూరజ్ కుమార్, ఆర్‌అండ్‌బీ డీఈఈ చిన్నయ్య, ఏఈఈ సంజీవ కుమార్, ఏసీపీలు, పట్టణ ప్రణాళిక, ఇంజినీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

‘నీట్’ ఏర్పాట్లు పరిశీలన



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలను శనివారం డీఆర్‌ఓ ఎన్ఎస్ ఖాజావలి, డీఈఓ సీవీ రేణుక పరిశీలించారు. చౌత్రా సెంటర్లోని ప్రభుత్వ బాలికోన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన వారు విద్యార్థులకు కల్పించాల్సిన మౌలిక వసతులపై చీఫ్ సూపరింటెండెంట్‌తో చర్చించారు. హెచ్‌ఎం షేక్ ఎండీ ఖాసిం ఉన్నారు.

స్వర్ణ ప్రకాశ రూపిణిగా బగళాముఖి



పురాతన బంగారు ఆభరణాల అలంకరణలో అమ్మవారు

చందోలు(కర్లపాలెం): చందోలులోని బగళాముఖి అమ్మవారు పురాతన సువర్ణాభరణాల అలంకరణతో స్వర్ణ ప్రకాశరూపిణిగా శనివారం భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. పిట్టలవానిపాలెం మండలం చందోలు గ్రామంలో స్వయంభూవై వెలసిన బగళాముఖి అమ్మవారి వార్షిక కొలుపులు(తిరునాళ్లు) అత్యంత వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. కొలుపులలో నాల్గవ రోజు అమ్మవారికి పురాతన బంగారు ఆభరణాలను అలంకరించారు. ముందుగా దేవాదాయశాఖ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఎం.భాగ్యలక్ష్మి, ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి నరసింహమూర్తి పర్యవేక్షణలో బాపట్ల రూరల్ సీఐ హరికృష్ణ, ఎస్ఐ ఎం.శివకుమార్ సిబ్బందితో బందోబస్తు నిర్వహించగా ముఖ్య అతిథులు బాపట్ల ఎమ్మెల్యే వేగేశన నరేంద్ర వర్మ, అడిషనల్ ఎస్పీ విఠలేశ్వర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి గంగాధర్ గౌడ్, పురాతన బంగారు నగల పరిరక్షణ కమిటీ సభ్యులు, పంచాయతీ, రెవెన్యూ, దేవాదాయ శాఖల అధికారులు చందోలు స్టేట్ బ్యాంకులో భద్రపరిచి ఉన్న అమ్మవారి పురాతన నగలను బ్యాంకు అధికారుల సమ్మతితో లాకరు నుంచి బయటకు తీసి భక్తుల జయజయ ధ్వానాల మధ్య బ్యాంకు నుంచి శోభాయాత్రగా ఆలయానికి తీసుకువచ్చారు. అనంతరం ఆలయ అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా అమ్మవారికి విశేష పూజలు నిర్వహించి పురాతన బంగారు ఆభరణాలను అలంకరించారు. తెలుగు రాష్ట్రాలలోని పలు ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు ఆలయానికి చేరుకుని స్వర్ణాభరణాల అలంకరణతో దేదీప్యమానంగా వెలుగుగొందుతున్న బగళాముఖి అమ్మవారిని దర్శించుకుని పూజలు చేసి తీర్థ ప్రసాదాలను అందుకున్నారు. అమ్మవారి ఆలయ ముఖమండపం నిర్మించేందుకు 2002 డిసెంబర్ నెలలో జరిపిన తవ్వకాలలో దొరికిన పురాతన బంగారు నగలను వార్షిక కొలుపులలో నాల్గవ రోజున మాత్రమే అలంకరించటంతో పురాతన బంగారు నగల అలంకరణలో ఉన్న అమ్మవారిని చూసేందుకు భక్తులు తండోప తండాలుగా ఆలయానికి తరలివచ్చారు. భక్తుల దర్శనం అనంతరం అదే రోజు సాయంత్రం తిరిగి బంగారు నగలను పోలీసు బందోబస్తుతో బ్యాంకుకు తీసుకువెళ్లి లాకరులో భద్రపరిచారు.

మంట కాలమే..!



రెంటచింతలలో సాయంత్రం 3.30 గంటల సమయంలో నిర్మానుష్యంగా ఉన్న మాచర్ల - గుంటూరు ప్రధాన రహదారి

- నిప్పులకొలిమిగా రెంటచింతల
- గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత 43.3 డిగ్రీలు నమోదు

రెంటచింతల: మండల కేంద్రమైన రెంటచింతల మే ప్రారంభంలోనే నిప్పుల కొలిమిలా మారుతోంది. శనివారం గ్రామంలో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత 43.3 నమోదైనట్లు వాతావరణ శాఖాధికారులు తెలిపారు. గ్రామంలో కొన్ని రోజులుగా 43 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదుకావడంతో పాటు ఉదయం 10 గంటల నుంచే వడగాడ్పులు వీస్తుండటంతో పాటు నేలనుంచి వచ్చే వెచ్చని సెగలతో ప్రజలు బయటకు రావడానికి జంకుతున్నారు. దీంతో ప్రధాన రహదారితో పాటు గ్రామంలోని అంతర్గత రహదారులన్నీ నిర్మానుష్యంగా మారాయి. అత్యవసరమైతే తప్ప గ్రామస్తులు ఇంట్లోంచి బయటకు రావడం లేదు. వృద్ధులు, బాలింతలు, చిన్నారులు, గర్భిణులు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. మేతకు కోసం పొలం వెళ్లిన గేదెలు ఎండ తీవ్రతకు తట్టుకోలేక కుంటలలో, వాగులలో పడుకుంటుండగా, జీవాలు(మేకలు, గొర్రెలు) చెట్లనీడకు వెళ్లి సేద తీరుతున్నాయి. 132 ఏళ్లలో 2003 మే 28న రెంటచింతలలో 49.9 డిగ్రీల గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత నమోదైనట్లు వాతావరణ శాఖ నిర్ధారించింది.

ఒకే ఒక్కడు..మనోడే !

- లీజు హక్కుదారుడు..
- అద్దె పెరగదు...ఖాళీ చేయడు
- డిఫాల్టర్ అయినా బినామీతో నిర్వహణ
- టీడీపీ నేతల అండతో కొనసాగింపు
- జీ హుజూర్ అంటున్న దేవదాయశాఖ
- వేలం సజావుగా జరిగితే పెరగనున్న ఆదాయం
- శ్రీ సత్యనారాయణ టాకీస్ స్థలానికి కలగని మోక్షం



తెనాలిలో ఫంక్షన్‌హాలుగా నడుస్తున్న శ్రీ సత్యనారాయణ టాకీస్

తెనాలి: దేవదాయశాఖ ఆస్తుల లీజు వేలంలో నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి మూడేళ్లకు 33 శాతం ఆదాయం పెరగాలి. లేదా పరస్పర చర్చలతో ఎంతో కొంత మొత్తం పెంచాలి. తెనాలిలో మాత్రం ఇందుకు భిన్నం. శ్రీకాకుమాను శంకరుని సత్రం పరిధిలోని శ్రీ సత్యనారాయణ టాకీస్ ఇందుకో ఉదాహరణ. ఈ థియేటర్ స్థలానికి 2010లో నెలకు అద్దె రూ.1.20 లక్షలు ఉంటే, ఇప్పటికి ఎంత ఆదాయం రావాలి. 2017లో రూ.71 వేలకు తగ్గిపోయింది. తర్వాత రూ.95 వేలకు పెరిగింది. గత ఏప్రిల్‌లో పోటీ కారణంగా రూ.1.28 లక్షలకు పెరిగింది. వేలంలో పాల్గొన్న వారికి కూటమి పార్టీ నేతల నుంచి ఫోన్లు లేకుంటే మరింత హెచ్చు మొత్తం వచ్చేదని చెబుతారు.

తెలుగు దేశం పార్టీ అస్మదీయుడి హవా..

పాటదారుడు ఒకే ఒక్కడు...అది కూడా అధికార టీడీపీకి అస్మదీయుడు. అతడు కోరుకుంటే వేలం పాటలో అద్దె మొత్తాన్ని తగ్గిస్తారు. రూ.లక్షల్లో అద్దె బకాయిలు పడి డిఫాల్టరుగా మారతాడు. దేవదాయ శాఖ కోర్టుకు వెళ్లి డిక్రీ తెచ్చినా, ఆస్తి జప్తు చేసి బకాయిల జమకు మాత్రం పూనుకోరు. మళ్లీ జరిగే వేలంలో బినామీని అడ్డంపెట్టి లీజు హక్కులను దక్కించుకుంటారు. కాగితాలపై పేరు ఏదైనా ఫంక్షన్ హాలుగా నడుస్తున్న ఆ థియేటర్ స్థలంలో వ్యాపారం అతడిదేనని అందరికీ తెలుసు.గత నెలలో బహిరంగ వేలం జరిగేవరకు బినామీ పేరుతో కూడా 12 నెలల అద్దె బకాయి పడ్డాడు. బకాయిలుంటే వేలంలో పాల్గొనేందుకు అర్హత లేనందున, అప్పటికప్పుడు తీసుకొచ్చి జమచేశారు. వేలంలో ఆ స్థలం లీజుహక్కులు దక్కించుకోవాలని కొందరు పోటీపడ్డారు. కూటమి పార్టీల నేతల నుంచి ‘మనోడి’ కోసం ఫోన్లు వచ్చాయి. వారు విరమించుకున్నారు. ఆ పోటీ ఫలితంగానే నెల అద్దె మొత్తం రూ.1.28 లక్షల వరకు పెరగటం కొంతలో కొంత నయం అనిపించింది. నిబంధనల ప్రకారం పాటలో పాల్గొనేవారు రూ.5 లక్షల డిపాజిట్ చెల్లించాలి. ‘మనోడు’ ఆ రూల్‌ను బేఖాతరు చేసినా, దేవదాయ అధికారులు సరేనన్నారు. పాట అతడి పేరిట కొట్టేశారు. హెచ్చు పాటదారుడు అదేరోజు ఆరు నెలల అద్దెను ముందుగానే చెల్లించాలనేది మరొక రూలునూ ‘మనోడు’ బ్రేక్ చేశాడు. కొద్దిరోజుల తర్వాత ఏదోలా డిపాజిట్ మొత్తం చెల్లించినా, పాట పూర్తయి పదిరోజులు గడిచినప్పటికీ ఆరు నెలల అద్దె డబ్బులు ఇప్పటికీ జమ చేయలేదు.

టాకీసు నుంచి ఫంక్షన్ హాలుగా..

తెనాలి పట్టణ నడిబొడ్డులోని జీలేబి కొట్ల బజారులో 2711 చదరపు గజాల్లో ఉందీ స్థలం. 1941లో వాసిరెడ్డి నారాయణరావు ఏడాదికి రూ.250లకు అద్దెకు తీసుకున్నారు. అక్కడ శ్రీసత్యనారాయణ టాకీస్‌ను నిర్మించారు. తెలుగులో తొలి డబ్బింగ్ సినిమాలకు ఆయనే ఆద్యుడు. 1951–56 వరకు రూ.750, 1956–66 వరకు రూ.1069 చొప్పున చెల్లించారు. 1966లో నెలకు రూ.450 చేశారు. 1977–82 వరకు రూ.750 వంతున జమ చేశారు. 1982లో అప్పటి ప్రభుత్వ జీవో ప్రకారం 25 ఏళ్లకు లీజు హక్కు పొందారు. 1987 వరకు నెలకు రూ.1000, 2002 వరకు రూ.1100, 2007 వరకు రూ.1200 చొప్పున నెల అద్దె చెల్లిస్తూ వచ్చారు. వాసిరెడ్డి నారాయణరావు 1993లో మృతి చెందటంతో భాగస్వామి అయిన రంగనాయకమ్మ థియేటరును నిర్వహించారు. 2007లో లీజుకాలం ముగిశాక థియేటరు స్థలాన్ని స్వాధీనం చేయలేదు. థియేటరు మూతపడింది. దీనిపై దేవదాయ అధికారులు కోర్టును ఆశ్రయించి, స్వాధీనం చేసుకుని 2010లో లీజు వేలం నిర్వహించారు. ఆ వేలంలో నెలకు రూ.1.20 లక్షలకు పాడుకున్న వ్యక్తి థియేటరును ఫంక్షన్‌హాలుగా మార్చుకున్నాడు. 2013లో లీజు గడువు పూర్తయ్యాక అద్దెపై 33 శాతం పెంపుదలతో నెలకు రూ.1.60 లక్షలు చెల్లిస్తానని అర్జీ పెట్టుకున్నాడు. లీజు కాలం పూర్తయినా ఆ స్థలాన్ని స్వాధీనం చేయలేదు. మరోవైపు అద్దె బకాయిలు పేరుకుపోయాయి. ఎండోమెంట్ ట్రిబ్యునల్‌లో కేసు వేసి స్వాధీనం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. స్థలం పల్లంలో ఉందనీ, థియేటర్ శిథిలావస్థలో ఉందనీ మరమ్మతులు చేసుకుంటే మూడేళ్లలో ఖర్చులు రావని, 12 ఏళ్లకు అద్దెకివ్వాలంటూ పాటదారులు కోరారు. దీంతో 2017లో జీవో నెంబరు 426 ప్రకారం మూడేళ్లకోసారి 33 శాతం పెంచటం, ఏటా అద్దెను ముందస్తుగానే చెల్లించాలనే షరతుపై 11 ఏళ్లకు జరిపిన పాటలో బినామీని రంగంలోకి దించి, రూ.71 వేలకు లీజు హక్కులు దక్కించుకున్నారు. 2021 వచ్చేసరికి మళ్లీ రూ.3.46 లక్షల అద్దె బకాయి కోసం అధికారులు నోటీసులిచ్చారు. మళ్లీ మూడేళ్లకు రూ.95,150 చొప్పున అతడికే హక్కులు వెళ్లాయి. 2025 ఏప్రిల్ వచ్చేసరికి 12 నెలల అద్దె బకాయిపడ్డారు. వేలంపాట వచ్చేసరికి బకాయిలు చెల్లించారు. పాట దక్కించుకున్నాక ముందస్తుగా చెల్లించాల్సిన ఆరు నెలల అద్దె కథ కంచికి చేర్చారు. తెనాలిలో రూ.35 కోట్లకు పైగా విలువైన స్థలం పరిస్థితి ఇది.

నేడు రేపల్లె ప్యాసింజర్ రైళ్లు రద్దు



తెనాలిరూరల్: తెనాలి పట్టణంలోని మారీస్‌పేట మొండిగోడల వద్ద పిన పాడు కాల్వపై వంతెన నిర్మాణ పనులు చేపట్టనున్న నేపథ్యంలో తెనాలి- రేపల్లె మధ్య నడిచే ప్యాసింజర్ రైళ్లను ఆదివారం రద్దు చేసినట్టు తెనాలి రైల్వేస్టేషన్ మేనేజర్ టీవీ రమణ శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. గుంటూరు-రేపల్లె (67249), రేపల్లె-గుంటూరు(67250), గుంటూరు-రేపల్లె(67223), రేపల్లె-గుంటూరు(67224), తెనాలి-రేపల్లె(67231), రేపల్లె-తెనాలి(67232), తెనాలి-రేపల్లె(67233), రేపల్లె-తెనాలి(67234) రైళ్లను రద్దు చేసినట్టు చెప్పారు. విజయవాడ-తెనాలి(67221) రైలును గుంటూరుకు మళ్లిస్తారని, సికింద్రాబాద్ నుంచి రేపల్లె(17645) వెళ్లే ప్యాసింజర్ రైలు గంట ఆలస్యంగా నడుస్తుందని తెలిపారు.

వాణిజ్యం

నిమ్మకాయల ధరలు

గుంటూరు జిల్లా తెనాలి మార్కెట్‌యార్డులో శనివారం నిమ్మకాయల క్వింటా ధర

కనిష్ఠం : రూ. **4,000** గరిష్ఠం : రూ. **6,000**

మోడల్ ధర రూ. **5,200**

క్లుప్తంగా

లిఫ్ట్ గుంతలో పడి వ్యక్తి దుర్మరణం

చౌటుప్పల్: లిఫ్ట్ గుంతలో పడి వ్యక్తి మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన శుక్రవారం రాత్రి యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ పట్టణ కేంద్రంలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. పల్నాడు జిల్లా వినుకొండ మండలం గంగవరం గ్రామానికి చెందిన సిరిగిరి శ్రీరామమూర్తి(39) చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని లింగోజిగూడెం గ్రామంలో గల దివీస్ పరిశ్రమలో పనిచేస్తున్నాడు. పదిహేళ్ల నుంచి భార్యాపిల్లలతో కలిసి చౌటుప్పల్‌లోనే నివాసం ఉంటున్నాడు. వేసవి సెలవులు రావడంతో శ్రీరామమూర్తి భార్య ప్రశాంతి పిల్లలను తీసుకొని వారం కిందట తన తల్లిగారి ఇంటికి వెళ్లింది. దివీస్ పరిశ్రమలోనే పనిచేస్తూ చౌటుప్పల్‌లోని రత్నానగర్‌కాలనీలో నివాసముంటున్న తన మిత్రుడు అమర్నేని రమేష్ ఇంటికి శుక్రవారం రాత్రి శ్రీరామమూర్తి వెళ్లాడు. అక్కడ భోజనం చేసిన తర్వాత నాలుగో అంతస్తు నుంచి కిందికి దిగేందుకు లిఫ్ట్ బటన్ నొక్కాడు. అయితే లిఫ్ట్ రాక ముందే వచ్చిందని భావించిన శ్రీరామమూర్తి బలవంతంగా డోర్ తెరిచి లిఫ్ట్‌లో ఎక్కేందుకు యత్నించి లిఫ్ట్ గుంతలో పడిపోయాడు. భారీ శబ్దం రావడంతో ఇంట్లో ఉన్న రమేష్ బయటకు వచ్చి గమనించగా తీవ్ర గాయాలతో శ్రీరామమూర్తి కన్పించాడు. వెంటనే స్థానిక ప్రభుత్వాస్పత్రికి తీసుకెళ్లగా.. అప్పటికే శ్రీరామమూర్తి మృతిచెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. మృతుడి భార్య ప్రశాంతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ మన్మథకుమార్ తెలిపారు.

కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించడంలో విఫలం

బాపట్లటౌన్: కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని సీఐటీయూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మజుందార్ విమర్శించారు. పట్టణంలోని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యాలయంలో విలేకరులతో శనివారం మాట్లాడారు. లేబర్ కోడ్స్‌కు వ్యతిరేకంగా ఈనెల 20న దేశవ్యాప్తంగా సమ్మెను చేస్తున్నామన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న జాతీయ సమ్మెలో ప్రతి ఒక్కరూ జయప్రదం చేయాలన్నారు. జిల్లాలోని కార్మిక సంఘాల నాయకులతో ఈనెల 7న అంబేద్కర్ భవన్‌లో సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.

ఆవకాయ...తెలుగువారి సంప్రదాయ ఊరగాయ పచ్చడి. ఆంధ్రా ఆవకాయ అంటే దేశంలోనే కాదు, విదేశాల్లో స్థిరపడినవారూ లొట్టలేస్తారు. అందులోనూ గుంటూరు కారంతో చేసిన ఆవకాయ పచ్చడి కాంబినేషనే వేరు. 'ముద్దపప్పు, నెయ్యితో కలిపి ఆవకాయ పచ్చడి అన్నం అరచెయ్యంతా తీసుకుని ముద్ద చేసుకొని నోటిలో పెట్టుకుంటే...నా సామిరంగా ఆ కమ్మదనాన్ని మాటల్లో చెప్పలేం సుమా!'



ఊరూరా.. నోరూర..!

- పచ్చడి తయారీలో గృహిణులు బిజీ బిజీ
- ఆంధ్రులకు ఆవకాయకు విడదీయలేని బంధం
- గుంటూరు కారంతో ఆ రుచే వేరు

ఇది ఆవకాయ సీజన్

తెనాలి: ప్రస్తుత వేసవి సీజనంటే మామిడికాయ విక్రయం నుంచి, పచ్చడి తయారీ వరకు అమ్మకందార్లు, ఇంటి ఇల్లాళ్లు బిజీగా ఉంటారు. ఇళ్లలోనే కాదు, బజారుల్లోనూ మామిడికాయలు, ధరవరలు, ఆవకాయ తయారీ ముచ్చట్లు వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. ఆవకాయ పచ్చడి చేయటమంటేనే ఇంట్లో సందడి అన్నమాట. పెద్దవాళ్లు ముందుగా స్నానం చేశాకగాని పచ్చడి తయారీకి పూనుకొనేవారు కాదు. కుటుంబ సభ్యులు ఒకరు ముక్కలు తరిగితే, ఇంకొకరు మెంతిపిండి, ఆవపిండి కలపటం, ముక్కలు కలియదిప్పేందుకూ తలోచేయి వేస్తారు. పచ్చడి పూర్తయ్యాక పింగాణి జాడీలోకి సర్ది, దానికి శుభ్రమైన పాడిబట్టతో వాసిను కట్టేవారు. అలా నిల్వచేసిన పచ్చడి ఏడాదంతా తాజాగా ఉంటుంది. ఇక జాడీలోకి తీశాక బేసినులో మిగిలిన పచ్చడిలో అన్నం కలిపి ముద్దలుగా చేసి పెడుతుంటే పిల్లలతో సహా ఇంటిల్లపాదీ తినేవారు. ఇవన్నీ ఉమ్మడి కుటుంబాల జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోయాయి. నేటి తీరిక లేని జీవితాల్లో వీటికి ఆస్కారం తక్కువైంది. ఆవకాయ పచ్చడికి రెడీమేడ్ మార్కెట్ పెరిగింది. స్థానిక పచ్చళ్ల తయారీదారులు కిలో రూ.300 వరకు అమ్మకాలు చేస్తున్నారు. వృత్తి జీవితంలో నిత్యం బిజీగా వుండే శ్రీరామా స్కూలు ప్రిన్సిపాల్ ఉమారాణి మాత్రం సొంతంగా పచ్చడి చేసుకుంటేనే తృప్తిగా ఉంటుందని, అందుకే శ్రమ అనుకోకుండా ఏటా ఆవకాయ చేస్తామని చెప్పారు.



మామిడికాయలు కొనుగోలు చేస్తున్న మహిళ



మామిడి ముక్కలు

కాయ ఒక్కోటి రూ. 50

ఈసారి మామిడి సీజను గత వారం రోజులుగా ముమ్మరమైంది. సాధారణంగా చిన్న రసాలు, జలాలు, తెల్లగులాబి, ఎర్రగులాబి, నాటుకాయ రకాల మామిడికాయలను పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు పచ్చడికి తీసుకుంటారు. కాయ ఒక్కోటి రూ.50 పలుకుతోంది. తెల్లగులాబీ రకానికి డిమాండ్ ఉంటుంది. వినియోగదారులు కాయ నాణ్యత, పులుపును పరిశీలించి పచ్చడికి ఎంచుకుంటారు. మార్కెట్ దగ్గరే కాయలు కడిగించుకుని, ముక్కలు కోయించుకుని తీసుకెళుతున్నారు. కొందరు డ్వాక్రా గ్రూపు సభ్యులు పచ్చళ్ల వ్యాపారంలో ఉన్నారు. స్థానికులే కాదు, హైదరాబాద్, సింగపూర్, అమెరికాలో ఉండే బంధువులు, తెలిసిన వారు వారు చేసిన ఆవకాయను తీసుకెళుతుంటారు. ఇన్ని రకాలుగా ఆవకాయ పచ్చడి రుచిని ఆంధ్రులు ఆస్వాదిస్తూనే ఉన్నారు.

కోరిన సైజులో ముక్కలు..

రోజులు మారినా, వీలు కుదరకున్నా ఏదోలా ఆవకాయను సొంతంగా తయారు చేసుకోవాలని అనుకునే ఇల్లాళ్లూ లేకపోలేదు. వీరి కోసమే అన్నట్టుగా ఇప్పుడు పచ్చడి మామిడి కోసేవారు ఎక్కడికక్కడ వచ్చేశారు. ప్రత్యేకమైన కత్తిపీటలతో కోరిన సైజులో ముక్కలను కొట్టి ఇస్తున్నారు. మామిడికాయల అమ్మకాలున్న ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకంగా చిన్న చిన్న స్టాల్స్ నడుపుతున్నారు. గుంటూరు, కృష్ణా జిల్లాలో ప్రస్తుత వేసవికి దాదాపు వెయ్యి మందికి పైగా ఉపాధి పొందుతున్నారు. సైజును బట్టి ఒక్కో కాయకు రూ.3 నుంచి రూ.5 వరకు తీసుకుంటున్నారు. రోజుకు 300–500 కాయలు కోస్తామని ఈ వ్యాపారంలో ఉన్న వెంకటేశ్వరరావు చెప్పారు.



నూనె, ఇతర దినుసులు మేళవిస్తున్న అత్తాకోడలు

డీఎస్సీ అభ్యర్థుల అభ్యంతరాలను పరిష్కరించాలి

మాజీ ఎమ్మెల్సీ కేఎస్ లక్ష్మణరావు

లక్ష్మీపురం: డీఎస్సీ పరీక్షకు ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివితే విజయం సాధించవచ్చని శాసన మండలి మాజీ సభ్యుడు కె.ఎస్.లక్ష్మణరావు అన్నారు. బ్రాడీపేటలోని డీవైఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యాలయంలో జిల్లా కార్యదర్శి వై.కృష్ణకాంత్ అధ్యక్షతన డీఎస్సీపై శనివారం అవగాహన సదస్సు జరిగింది. అభ్యర్థులకు ఇచ్చే ఉచిత మెటీరియల్‌ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ గత కొన్ని సంవత్సరాల ఆందోళన ఫలితంగా నేడు డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ వచ్చిందన్నారు. నోటిఫికేషన్‌పై అభ్యర్థులు నాలుగు ప్రధాన అభ్యంతరాలను తెలుపుతున్నారన్నారు. వయోపరిమితిని 47 సంవత్సరాలకు పెంచాలని, మరికొంత మంది డిగ్రీలో క్వాలిఫైడ్ మార్క్స్ 50 నుంచి 40 శాతానికి తగ్గించాలని, సిలబస్ రీత్యా 45 రోజులు కాలపరిమితిని 90 రోజులుకి పెంచాలని, ఒకే జిల్లాకి ఒకే పేపర్ కావాలని కోరుతున్నారని వారి అభ్యతంరాలను పరిష్కరించాలన్నారు. ఈవిషయాలపై అభ్యర్థులు ఆందోళన చేస్తున్నారన్నారు. డీఎస్సీ సిలబస్ ఏం చదవాలి, ఎలా చదవాలి అనేది వివరించారు. డీవైఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి.రామన్న మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం అభ్యర్థుల ఆవేదన అర్థం చేసుకొని సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరారు. సదస్సులో సచివాలయ ఎంప్లాయీస్ యూనియన్ రాష్ట్ర నాయకురాలు కె.అనురాధ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

రేపల్లె: హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని సమరత సేవా ఫౌండేషన్ బాపట్ల జిల్లా ధర్మ ప్రచారక్ జంజనం హేమశంకరరావు అన్నారు. నిజాంపట్నంలోని శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి ఆలయ ప్రాంగణంలో శనివారం జరిగిన సమరత సేవా ఫౌండేషన్ మండల కమిటీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ లక్ష్యంగా సమరత సేవా ఫౌండేషన్, టీటీడీ శ్రీవాణి ట్రస్టుల ఆధ్వర్యంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజల్లో భక్తి భావం పెంపొందిస్తున్నామన్నారు.

8న భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య విగ్రహావిష్కరణ

కొరిటిపాడు(గుంటూరు): ప్రముఖ స్వాతంత్ర సమరయోధులు, ఆంధ్రాబ్యాంక్ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య విగ్రహావిష్కరణ ఈ నెల 8వ తేదీ గురువారం ఉదయం 9 గంటలకు స్థానిక హిందూ కళాశాల యూనియన్ బ్యాంక్ కార్యాలయం ఎదుట జరగనుందని, అనంతరం రెవెన్యూ కల్యాణ మండపంలో బహిరంగ సభ జరుగుతుందని ఆంధ్ర బ్యాంక్ రిటైర్డ్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ రిసెప్షన్ కమిటీ చైర్మన్ కె.హరిబాబు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆల్ ఇండియా బ్యాంకింగ్ రిటైరీస్ ఫెడరేషన్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ వారణాసి కృష్ణమూర్తి సభకు అధ్యక్షత వహిస్తారని, ముఖ్యఅతిథిగా యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రీజియన్ హెడ్ సయ్యద్ జవహర్ హాజరు కానున్నట్లు వెల్లడించారు. గెస్ట్ ఆఫ్ ఆనర్స్‌గా ఆంధ్ర బ్యాంక్ రిటైర్డ్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ చైర్మన్ ఎ.రాజేంద్రప్రసాద్, జనరల్ సెక్రటరీ ఎస్ఎస్ఎన్ రెడ్డి, యూబీఐ మాజీ చైర్మన్ పి.శ్రీనివాస్, విజయ బ్యాంక్ మాజీ ఈడీ బీఎస్ రామారావు, ఇండియన్ బ్యాంక్ మాజీ ఈడీ వి.రామ్‌గోపాల్, ఏపీఆర్‌ఈఏ జనరల్ సెక్రటరీ వి.రవిచంద్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ బ్యాంక్ రిటైర్డ్ ఫెడరేషన్ చైర్మన్ ఎంబీ శంకరరావు, ప్రెసిడెంట్ బీవీబీ కొండలరావు, జనరల్ సెక్రటరీ ఎ.ఎల్లారావు, తెలంగాణ కార్యదర్శి ఎన్వీ రమణ తదితరులు పాల్గొంటారని వివరించారు.

సందేశాత్మకం.. ఉత్సాహభరితం

కొనసాగుతున్న ఆహ్వాన నాటిక పోటీలు

తెనాలి: రూరల్ మండల గ్రామం కొలకలూరులో కొలంకపురి నాటక కళాపరిషత్, శ్రీసాయి ఆర్ట్స్, కొలకలూరు సంయుక్త నిర్వహణలో జరుగుతున్న ఉభయ రాష్ట్రస్థాయి 11వ ఆహ్వాన నాటికల పోటీలు శనివారం కొనసాగాయి. తాళ్లూరు శ్రీనివాసరావు కళాప్రాంగణంలో తొలుత తాళ్లూరు సురేష్ జ్యోతి ప్రజ్వలనతో రెండోరోజు ప్రదర్శనలను ప్రారంభించారు. తొలుత విశ్వశాంతి కల్చరల్ అసోసియేషన్, హైదరాబాద్ వారి 'స్వేచ్ఛ' నాటికను ప్రదర్శించారు. స్వేచ్ఛ అనేది విశృంఖలానికి దారితీయకూడదు. స్వేచ్ఛ హద్దు ఉంటేనే ముద్దుగా వుంటుంది... లేకుంటే పర్యవసానాలు దారుణంగా ఉంటాయని హెచ్చరించిందీ నాటిక. పీఎస్ నారాయణ మూలకథకు పరమాత్ముని శివరాం నాటకీకరణ చేయగా, బీఎం రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. ప్రధాన పాత్రల్లో సురభి లలిత, సింధు, ఏపూరి శ్రీనివాస్, వెంకట్ గోవాడ నటించారు.

ధైర్యం చెప్పే 'బ్రహ్మ స్వరూపం'

రెండో ప్రదర్శనగా మైత్రీ కళానిలయం, విజయవాడ వారి 'బ్రహ్మస్వరూపం' నాటికను ఆడారు. కఠినమైన సందర్భాల్లో విధి విరోధిగా మారినపుడు మనం నిస్సహాయులుగా మిగిలిపోతున్నపుడు సాక్షాత్తూ ఆ బ్రహ్మస్వరూపం ఆవహించి ధర్మాన్ని చెబుతుందని ధైర్యం చెప్పిందీ నాటిక. స్నిగ్ధ రచించిన నాటికకు టీవీ పురుషోత్తం దర్శకత్వం వహించారు. ప్రధాన పాత్రల్లో టీవీ పురుషోత్తం, శ్యామ్, వీసీహెచ్‌కే ప్రసాద్, ఎం.రత్నకుమారి, ఆర్.రాజేశ్వరి నటించారు. చివరగా యంగ్ థియేటర్ ఆర్గనైజేషన్, విజయవాడ వారి '27వ మైలురాయి' నాటికను ప్రదర్శించారు. పీటీ మాధవ్ రచించిన నాటికకు ఆర్.వాసు దర్శకత్వం వహించారు.



ఎం.రత్నకుమారికి జీవితసాఫల్య పురస్కారం



'స్వేచ్ఛ' నాటికలోని ఓ సన్నివేశం

రత్నకుమారికి జీవిత సాఫల్య పురస్కారం

రచయిత పిన్నమనేని మృత్యుంజయరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో ఒంగోలుకు చెందిన ప్రముఖ రంగస్థల నటీమణి ఎం.రత్నకుమారికి గోపరాజు హేమలత జీవిత సాఫల్య పురస్కారాన్ని ప్రదానం చేశారు. గోపరాజు శివరామకృష్ణ, హనుమత్ శేఖర్, కుటుంబసభ్యుల చేతులమీదుగా ఈ గౌరవాన్ని అందజేశారు. విశాఖపట్నంకు చెందిన నటుడు, దర్శకుడు చలపాని శివప్రసాద్, కొల్లిపరలోని శ్రీకళానిలయం వ్యవస్థాపకుడు బొమ్మారెడ్డి ప్రభాకర రెడ్డి ముఖ్యఅతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఇదే వేదికపై రాష్ట్రస్థాయి రచనల పోటీల విజేతలకు నగదు బహుమతులను అందజేశారు. రంగస్థల ప్రముఖులు దేవిరెడ్డి రామకోటేశ్వరరావు, డీవీ చంద్రశేఖర్ (న్యూఢిల్లీ), పీవీత్యనారాయణ (గుడివాడ), గంటా ముత్యాలనాయుడు (కొంతేరు), పి.శివప్రసాద్ (గుంటూరు), వల్లూరు వరప్రసాద్, నల్లిబోయిన నాగేశ్వరరావు మాట్లాడారు. గోపరాజు రమణ, గోపరాజు విజయ్, సుద్దపల్లి మురళీధర్ పర్యవేక్షించారు.

12 నుంచి ఐఏఎస్ ఫౌండేషన్ తరగతులు



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్ : స్టూడెంట్ యూనియన్ ఆఫ్ నేషన్, కేవీఆర్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 12 నుంచి 21 వరకు ఐఏఎస్ ఫౌండేషన్ శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు మాజీ ఎమ్మెల్సీ కేఎస్ లక్ష్మణరావు తెలిపారు. శనివారం గుంటూరులోని యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యాలయంలో ఐఏఎస్ ఫౌండేషన్ తరగతుల పోస్టర్లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కేఎస్ లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ 8, 9, 10వ తరగతులతో పాటు ఇంటర్ విద్యార్థులకు సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు బ్రాడీపేట 2/6లోని యూటీఎఫ్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జరుగుతాయని చెప్పారు. సివిల్ సర్వీసెస్, ఐఏఎస్ పరీక్షల పట్ల పాఠశాల స్థాయిలో అవగాహన కల్పించి సివిల్స్‌పై లక్ష్యాన్ని కలిగించడమే ముఖ్య లక్ష్యంగా తరగతులు ఉంటాయని చెప్పారు. 10 రోజులపాటు నిపుణులు క్లాసులు బోధిస్తారని తెలిపారు. ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ వంటి సర్వీస్‌లకు ఎంపిక కావడం ద్వారా ప్రజలకు సేవలు అందించవచ్చని విద్యార్థులకు వివరిస్తారని తెలిపారు. ఆసక్తిగల విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు 63094 81514, 79959 02645, 94948 08589 సెల్‌ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆశిష్, మనీష్, వివేక్, ప్రతిమ, హరిత, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీజీహెచ్‌లో స్టెప్‌డౌన్ ఐసీయూ ప్రారంభం

గుంటూరు మెడికల్: గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో రూ.1.60 కోట్లతో నిర్మించిన స్టెప్ డౌన్ ఐసీయూను శనివారం కేంద్ర సహాయ మంత్రి డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పది నెలల కాలంలో గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టామన్నారు. హెచ్‌డీఎస్ సభ్యుడు, ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త తులసి రామచంద్రప్రభు రూ.10 కోట్లు విరాళంగా ఇచ్చి నిలిచిపోయిన సర్వీస్ బ్లాక్ భవన నిర్మాణం చేపడుతున్నారన్నారు. గుంటూరు తూర్పు ఎమ్మెల్యే మొహమ్మద్ నసీర్ అహ్మద్ మాట్లాడుతూ త్వరలో రూ.15 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు ఆసుపత్రిలో ప్రారంభమవుతాయన్నారు. నగర మేయర్ కోవెలమూడి రవీంద్ర మాట్లాడుతూ జీజీహెచ్‌లో రేకుల షెడ్డులో స్టెప్‌డౌన్ ఐసీయూ నిర్మాణంపై ఒకింత అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మంచి ప్లేస్‌లో ఐసీయూ నిర్మాణం చేపట్టాలని సూచించారు. గుంటూరు జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర యశశ్వి రమణ మాట్లాడుతూ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ, ఏపీ స్టేట్ కమిటీ, భాష్యం పేరమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్టు, భారత్ ఫార్మా అండ్ మెడికల్ ఆక్సిజన్స్ సహాయ సహకారాలతో స్టెప్‌డౌన్ ఐసీయూ ప్రారంభించామన్నారు. విరాళాలు అందజేసిన దాతలు భాష్యం రామకృష్ణ, రెడ్‌క్రాస్ కోశాధికారి రామచంద్రరాజు, భారత్ ఫార్మా అండ్ మెడికల్ ఆక్సిజన్ కంపెనీ ప్రతినిధులను ముఖ్య అతిథులు సన్మానించారు. జనసేన జిల్లా అధ్యక్షుడు గాదె వెంకటేశ్వరరావు, ఇండస్ట్రియల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ డేగల ప్రభాకర్, మాదిగ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ ఉండవల్లి శ్రీదేవి, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీక్రిస్టినా, లిడ్ క్యాప్ చైర్మన్ పిల్లి మాణిక్యాలరావు, డెప్యూటీ మేయర్ షేక్ సజీలా, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఇదిలాఉండగా రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, మేయర్ రవీంద్ర, ఎమ్మెల్సీల ఫొటోలు లేకుండా ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేయడం వివాదానికి దారి తీసింది. మీడియా ప్రతినిధులు ఈవిషయాన్ని ప్రశ్నించి చిత్రీకరిస్తుండగా, ఆసుపత్రి సిబ్బంది హడావుడిగా సభా ప్రారంభానికి ముందు మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ చిత్రపటాన్ని ఫ్లెక్సీలో ఏర్పాటు చేశారు.



స్టెప్‌డౌన్ ఐసీయూను ప్రారంభిస్తున్న కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని, ఎమ్మెల్యే నసీర్ అహ్మద్



దాత భాష్యం రామకృష్ణకు సన్మానం

ఆర్మీ ఉద్యోగి మృతి

అమర్తలూరు(వేమూరు): అమర్తలూరుకు చెందిన ఆర్మీ ఉద్యోగి నార్ల నరేష్(34) ప్రమాదవశాత్తూ మృతి చెందాడు. నరేష్ పంజాబ్‌లోని పటాన్ కోటలో పని చేస్తున్నాడు. శుక్రవారం జరిగిన ప్రమాదంలో అతను మృతి చెందినట్లు అమర్తలూరు ఎస్ఐ జానకి అమర్‌వర్ధన్ శనివారం తెలిపారు. నరేష్ భౌతికకాయాన్ని ఆదివారం ఉదయం స్వగ్రామానికి తీసుకురానున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయులు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ: **నిర్మలారెడ్డి**



బరువును తగ్గించే సీజన్

వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని వొత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో:** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో):** 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో:** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి:** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా:** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్:** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు:** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్) • మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

తల్లిదండ్రులకు సూచన...

ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. • బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ:** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్:** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేవైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష:** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చనని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్):** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్ణీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం:** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

మందులతో నియంత్రణ ఇలా...

డెస్మోప్రెసిన్: రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్): పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
ఆక్సిబ్యూటినిన్: మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్ల... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.